

Исмайылов И.А.

Студент

1 курс, факультет «Экономики и управления бизнес-процессами»

Сибирский Государственный университет науки и технологий им.М.Ф.Решетнева

Россия, г. Красноярск

Мельничук А.А.

К.п.н., доцент кафедры физической культуры и валеологии

Сибирский Государственный университет науки и технологий им.М.Ф.Решетнева

Россия, г. Красноярск

Научный руководитель: Зотин В.В

Старший преподаватель кафедры физической культуры и валеологии

Сибирский Государственный университет науки и технологий им.М.Ф.Решетнева

Россия, г. Красноярск

БОДИБИЛДИНГ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** В статье предпринята попытка выявить влияние бодибилдинга на организм человека, обозначены «плюсы» и «минусы» бодибилдинга. Эти сведения полезны для подростков, решивших заниматься данным видом спорта.*

***Ключевые слова:** бодибилдинг, физическая культура, мускулатура, культуризм, тренировка, режим.*

***Abstract:** the article attempts to identify the influence of bodybuilding on the human body, marked "pros" and "cons" of bodybuilding. This information is useful for teenagers who have decided to engage in this sport.*

Keywords: *bodybuilding, physical culture, musculature, bodybuilding, training, regime.*

Многие мальчишки поражены внешним видом бодибилдеров, впечатлены объёмом их мышц и мечтают иметь такое же «красивое» тело. Целью нашей работы было выяснить, какое влияние бодибилдинг оказывает на организм человека. Для достижения данной цели мы поставили перед собой несколько задач, одной из которых являлось обобщение «плюсов и минусов» бодибилдинга для своих сверстников. В буквальном переводе с английского, слово «bodybuilding» означает «телостроительство». Родоначальником бодибилдинга является Евгений Сандов.

Главные направления в бодибилдинге:

1. **Натуральный Бодибилдинг** - это процесс накачивания мускулатуры и построения красивого рельефного тела без приема каких-либо стероидных препаратов.

2. **Профессиональный бодибилдинг.** В современной индустрии культуризма профессионалом обычно называют культуриста, победившего в квалификационных соревнованиях, как любитель, и заработавшего «Pro Card» от IFBB.

3. **Женский (фитнес-бикини).** Главная цель этого вида бодибилдинга заключается в гармоничном сочетании накаченных в объеме мышц и изящного женского тела.

4. **Пляжный Б.** Занимающиеся этим видом культуризма атлеты имеют подтянутое, гармонично развитое телосложение без излишка мускулатуры. Участники выступают исключительно в шортах, не пользуются маслом, гримом и другими атрибутами, которые применяют классические культуристы.

В бодибилдинге есть несколько составляющих, порой очень неожиданных: это тренировки, питание, отдых и медицинские препараты.

Занятия, направленные на наращивание рельефной мускулатуры, строятся по законам спортивной тренировки. Важно также и знание анатомии. Это позволяет модифицировать упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей мышц человека.

Для культуриста важно питание. Ему требуется больше калорий, чем обычному человеку, чтобы обеспечить белком и энергией затраты на тренировки, восстановление и рост мышц. В среднем обычный человек принимает пищу три раза в день. Культуристы же стараются принимать пищу 5—7 раз в день (каждые 2—3 часа). В рацион должны входить белки, углеводы и жиры. Белок является главным строительным материалом организма. Энергетическим резервом организма является гликоген, который вырабатывается из углеводов. Жиры (липиды) – основные энергодающие вещества при длительной работе. Огромное значение для спортсмена имеет вода. Обычная пища не может обеспечить культуриста всей необходимой ему энергией. Профессионалы бодибилдинга предпочитают продукты специализированного питания обычным продуктам. Спортсмен постоянно пользуется той или иной диетой, в зависимости от целей, которые он перед собой ставит. В ходе тренировочного процесса это высококалорийная диета. Перед соревнованиями и во время них это диета под названием «углеводные качели», которая необходима для «сушки» тела.

Для бодибилдера важен отдых. Отдых позволяет мышцам восстановиться после нагрузок. Мышцы растут во сне. В современном спорте достижения настолько высоки, что атлету необходимо принимать фармакологические препараты, которые способствуют восстановлению организма после тренировок. Профессиональные спортсмены принимают также анаболические препараты (негормональные), которые оказывают анаболизирующее действие, то есть усиливают выработку белка в организме, тем самым способствуют росту мышц. Есть еще одна группа препаратов – анаболические стероиды. Это препараты, которые имитируют действие

тестостерона (мужского полового гормона). Эти препараты ускоряют рост мышечной ткани, улучшают выносливость, увеличивают силовые показатели. Но они оказывают сильное негативное воздействие на организм. Они отнесены к допингу и запрещены на законодательном уровне. Из литературных источников мы выяснили, что в бодибилдинге есть свои «плюсы» и «минусы». Частые силовые тренировки обладают выраженным омолаживающим эффектом. Занятия бодибилдингом помогают сохранить подвижность суставов и прочность костного скелета, укрепляют здоровье сердца, нормализуют. Силовые тренировки помогают избавиться от депрессивного состояния и повысить настроение. Что касается «минусов» бодибилдинга, вред приносят не занятия, а сопутствующее применение разных препаратов.

Таблица 1

Влияние бодибилдинга на организм человека.

Составляющие	Плюсы	Минусы
Тренировка в спортзале	Сильные мышцы Сильный характер	Возможные травмы
Питание	Часто и небольшими порциями благотворно влияет на пищеварение	
Специализированное спортивное питание	Полный комплекс белков, минералов и ферментов	Непривлекательный внешний вид
Диеты	Употребление здоровой пищи, исключение из рациона жирного и жареного	Строжайшие и весьма опасные диеты до и в ходе соревнований, «сушка тела»
Отдых	В чередовании с физическими нагрузками отказывает полезное воздействие на здоровье	

Влияние бодибилдинга на организм человека:

Частые силовые тренировки обладают выраженным омолаживающим эффектом. Занятия бодибилдингом помогают сохранить подвижность суставов и прочность костного скелета, укрепляют здоровье сердца, что очень сильно необходимо студенту. Силовые тренировки помогают избавиться от депрессивного состояния и повысить настроение. Что касается «минусов» бодибилдинга, вред приносят не занятия, а сопутствующее применение разных препаратов.

Итак, к плюсам относятся: привлекательный внешний вид, сильные мышцы, здоровое питание, здоровый образ жизни, высокая самооценка и уверенность в своих силах. К минусам относятся возможные травмы, опасные для здоровья диеты и прием медицинских препаратов с сильным побочным эффектом.

Литература:

1. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта// сб.тр. науч.практ.конф."Инновационные технологии в подготовке спортсменов" . - Москва,2014. - С.21-24
2. Кулиненков О.С. Фармакология и физиология силы: Советы спортивного врача/ О. С. Кулиненков. – М.: МЕДпресс-информ, 2004. – 208 с.